めざそう健康のまち!

ひろがれ!健康づくりの輪

東淀川区では、健康なまちづくりをめざして、平成19年10月に発足した「東淀川区健康づくり区民会議」を中心にして、区民の皆さんとともにいろいろな活動をしています。健康づくりは身近なことから始められます。皆さんも参加してみませんか。

がんばって歩いています! 地域のウォーキング自主グループの紹介

皆さんの身近なところで、ウォーキングの輪が広がっています。各地域にお住まいの方は、どなたでも参加できます。体調管理は自己責任のもと、参加してください。新しく4つの自主グループが立ち上がっています!

東井高野地域
毎月第3金曜日10時に東井高野連合会館(井高野3-4-1)に集合。

井高野地域「ぽッ歩♪いたかの健康ウォーク」
井高野福祉会館(北江口2-4-8)前に集合。詳しくは井高野福祉会館(☎6340-8765)へ。

大隅西地域
毎月第2木曜日9時に大隅西社会福祉会館(瑞光3-3-30)に集合。

豊里地域
毎月第1金曜日9時に豊里中央公園(豊里連合会館東側)に集合。

豊里南地域
毎週金曜日10時に豊里南福祉会館(豊里5-4-7)に集合。

小松地域
毎月第2水曜日10時に小松福祉会館(小松4-15-7)に集合。

下新庄地域
毎週土曜日8時(7月～9月は7時)に緑風橋(下新庄4丁目)に集合。

菅原地域
毎月第2・4火曜日10時に菅原北公園(菅原7丁目)に集合。

東淡路地域
毎月第3日曜日13時30分に東淡路南公園(東淡路2丁目)に集合。

淡路地域「AWC」
毎月第2土曜日9時に淡路公園(淡路5-4)に集合。

西淡路地域「WT西淡路」
不定期。詳しくは区役所保健福祉課 地域保健活動担当(☎4809-9968)へ。

啓発地域
毎月第4土曜日9時30分に啓発福祉会館(東中島5-6-1)に集合。

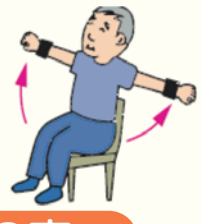
ウォーキングセミナー修了者の会
毎週火曜日13時30分に区民協働スペース(区役所1階)に集合。※6月～9月は17時30分に区役所玄関前集合。

問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968

ひろげよう!健康づくりの輪・百歳体操の輪

「いきいき百歳体操」の輪が広がっています!

平成23年度から、高齢者の健康づくりと地域コミュニティの活性化をめざして、「いきいき百歳体操」を実施しています。地域振興会をはじめ、社会福祉協議会やネットワーク委員会、サポーターなどの皆さんが中心となり取り組み、輪がどんどん拡大しています。元気な百歳を一緒にめざしませんか?



いきいき百歳体操とは…

- 高知市で開発された筋力づくり運動で、おもりを手首や足首につけて、おもに椅子に座って行う30分の体操です。
- 週2回継続して行うことで年齢に関係なく筋力がつき、バランスをとる力が高まり、転倒しにくくなります。
- 身近な会館などで実施し、地域の方々が交流することにより高齢者の閉じこもりを予防できます。

効果について ―体験者からの実際の声―

「階段の上り下りが楽になりました。」
「長歩きしても膝(ひざ)が痛まないようになりました。」
「外出する良い機会になり生活リズムがつきました。」

週に1～2回、近くで集まって体操できる場所はありませんか?

そのような場所がありましたら、保健師が「いきいき百歳体操」の説明に伺います。相談してください。

東淀川区での「いきいき百歳体操」の広がり(平成24年9月末現在)

約500名

問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968